LE GOÛT DU JAPON
N°22 - Printemps 2010

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

EUROPE
WEEK-END NIPPON À BUDAPEST

ANTI-CRISE
DEVENEZ CHEF SUSHI !



PORTRAIT
PHILIPPE DELACOURCELLE
LE GOÛT DU JAPON

dossier

Poissons

L'ART DES MAÎTRES JAPONAIS



Tél : 01 46 47 44 39
Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.

日本古来の伝統製法、生酛造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.

EDITO PAR PATRICK **DUVAL**



Le sushi est-il un art ?

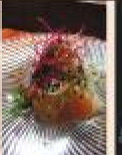
Le livre dont nous avons tiré notre couverture est tout simplement intitulé : « Poissons, un art du Japon ». Notre dossier de ce mois-ci est d'ailleurs tiré en grande partie de cet ouvrage paru fin 2009 aux éditions Glénat et qui est sans doute le plus complet (et le plus beau) jamais paru sur le sujet.
Les auteurs, une journaliste japonaise et un photographe irlandais, sont entrés dans la sushiya de Hachiro Mizutani, à Tokyo, comme s'ils pénétraient dans une galerie d'art plutôt que dans un simple restaurant. Il faut dire que les sushis servis ici n'ont strictement rien à voir avec ce qu'on trouve généralement sous cette appellation. Chaque matin, M. Mizutani va lui même acheter sa matière première au marché de Tsukiji : exclusivement des poissons tués selon la méthode traditionnelle *iké-jime,* expression que l'on pourrait traduire par « mort vive ». Cette technique pratiquée seulement par quelques poissonniers, permet de garder le poisson parfaitement frais deux à trois fois plus longtemps. Pour Mizutani, les poissons sont comme la toile du peintre et ses pinceaux, ce sont ses couteaux. Les magnifiques images de Richard Haughton rendent hommage à ces tableaux éphémères que Mizutani offre chaque jour à ses heureux clients.
Dans ce nouveau numéro de Wasabi, nous avons voulu vous faire partager toute la richesse de ce plat qu'on appelle sushi mais qui, en réalité, se décline sous des dizaines, voire des centaines de techniques, de présentations, de goûts, de textures…
En marge des cours de sushi que nous organisons depuis un an, nous publions ce mois-ci un guide du chef sushi amateur et professionnel qui permettra à tout un chacun de s'essayer à l'art du poisson cru. Sashimi, sushi, maki... chaque technique y est détaillée pas à pas depuis la cuisson du riz jusqu'à la découpe du poisson.
Tout le monde n'atteindra pas, bien sûr, le niveau d'un Mizutani mais après tout, quoi de plus subjectif que l'art ? L'important n'est-il pas d'abord de se faire plaisir et de régaler ses amis ?

- COUVERTURE : Richard Haughton/Glénat
- RÉDACTION : **Aiba** Kiyoshi, Léonor **Graser**, Tinka **Kemptner**, **Kimura** Asako, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Brigitte **Perrin**, Jean-Luc **Toula-Breysse**, **Yamada** Mitsuru.
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi** Toshimasa, **Murata** Yukiko, Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITES INTERNET **: www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE

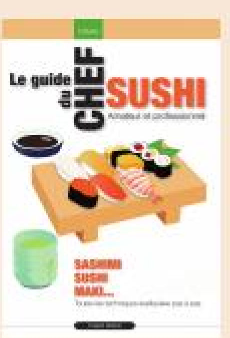








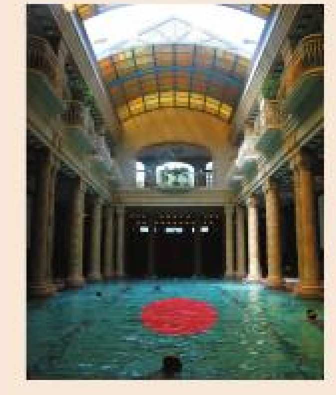












Naoko et François au-dessus de leur bento de midi.

ILS ONT DES BONS NIPPONS, VIVE LES BRETONS !

Tanpopo de **Saint-Malo**

Tanpopo, le film culte d'Itami, racontait, avec un humour féroce, l'histoire d'une femme qui décide d'ouvrir un restaurant de ramen à Tokyo. On sait donc, avant même de pousser la porte, qu'on a affaire à des gens qui 1) connaissent le cinéma 2) estiment que tenir un restaurant n'empêche pas de s'amuser. Douillettement installé sur la place de la Poissonnerie dans la partie intra muros de la ville, Tanpopo a été créé en 2009 par un couple « franco-japonais » constitué de François, originaire du sud-ouest mais qui a « roulé sa bosse » comme pizzaïolo en Corse avant de devenir… danseur de butoh au Japon, et de Naoko, native d'Osaka où elle a appris la cuisine à l'école Tsuji. La cuisine qu'ils proposent est totalement japonaise dans l'esprit mais le plus locale possible en ce qui concerne les produits. Notre menu, servi dans un joli bento de laque pour le déjeuner, se composait de saumon cru au shirataki (nouilles transparentes), d'un onigiri au sésame et shiitake, d'un morceau de canard au rutabaga, daikon et potimarron, de tempura de sardines à la sauce sucrée et enfin d'un bouillon de délicieuses nouilles udon. Tout cela pour le prix incroyable de 18 euros !
A ce prix-là, on retournera souvent voir le film !

Tanpopo, 5 place de la Poissonnerie. T. 02 99 40 87 53. F. lun.

Mizuna de **Rennes**

Là encore, c'est un couple mixte, Benoît et Miho, qui tient la barre. Ils se sont installés dans un joli local tout proche de la place de République optant pour un style zen bricolé agrémenté d'un mobilier seventies aux tons chaleureux. Les plats sont affichés sur un tableau noir comme dans n'importe quelle crêperie de la ville sauf que ce qu'on y lit n'a rien à voir avec les galettes bretonnes : *yuzu agedashi tofu* (tofu frit parfumé au yuzu, un délice), *iwashi no kobayashi* (sardines au caramel de soja et gingembre) ou encore *chikuzen ni*, pot-au-feu au poulet et aux légumes. On l'aura compris, la cuisine servie ici n'a rien à voir non plus avec les sempiternels menus sushi-brochettes (même si les sushi de Miho sont excellents). Les deux compères ont au contraire fait le pari de proposer aux Rennais un vrai voyage gastronomique qui varie selon les saisons. Tout est frais, parfumé et on retrouve le « goût japonais », l'umami, dans tous les plats. Les menus de midi oscillent entre 10 et 14 euros et il faut vraiment un appétit d'ogre pour dépasser les 30 euros/personne le soir. Alors *Yec'hed mat* ! (à la vôtre en breton) ■

Mizuna, 3 rue d'Argentré. T. 02 99 79 18 66. F. sam. dim. et lun.



Le menu sushi de Mizuna. Il faut aussi goûter au reste !



Un open bar derrière lequel se préparent des merveilles comme, ci-contre, le turbot à la boutargue.

Toyo by **Kenzo**

Voilà une nouvelle adresse qui va ravir les nippophages les plus exigeants. Ou plutôt qui les ravit déjà car depuis son ouverture, le 23 décembre dernier, Toyo affiche complet midi et soir et il faut déjà compter une bonne semaine de délai pour obtenir une réservation. La raison de ce bouche-à-oreille plus efficace qu'une campagne de pub sur TF1 ? Le chef Toyo était, jusqu'à une date récente, le cuisinier personnel de Kenzo qui non seulement l'a aidé à ouvrir son restaurant mais vient y dîner régulièrement avec tout ce que Paris compte de people et de critiques gastronomiques… Pour honorer son bienfaiteur, Toyo a placé, face à l'entrée, un immense portrait de... lui-même peint par Kenzo.

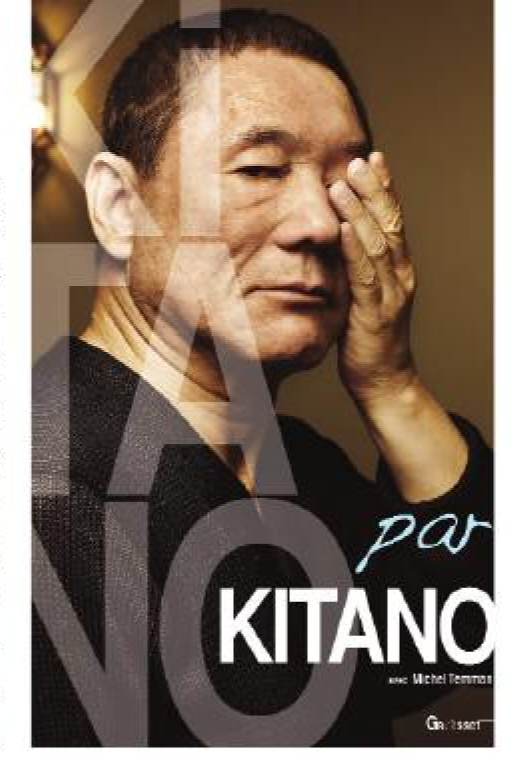
Ceux qui fréquentent les *izakaya* contemporaines de Tokyo retrouveront ici cette atmosphère mi-bar mi lounge avec un éclairage tamisé en salle mais assez puissant côté bar pour permettre aux clients de suivre le petit film qui s'y déroule en permanence. Le chef Toyo (qu'on prend d'abord pour un stagiaire tant il a l'air jeune) s'affaire devant la plaque de cuisson teppan tout en surveillant du coin de l'œil la petite dizaine d'assistants qui fabriquent qui un dashi aux ormeaux, qui un foie gras grillé au daikon, se croisant sans jamais se cogner en un étonnant ballet blanc. C'est évidemment là qu'il faut être pour profiter du spectacle.

C'est pourtant côté assiette que l'on ressentira les émotions les plus vives et les plus neuves, Toyo étant semble-t-il, aussi à l'aise dans la haute gastronomie française façon Gagnaire ou Barbot, que dans la tradition nipponne. Son turbot mariné au kombu accompagné de fines tranches de boutargue à l'aneth, la première entrée, donne d'emblée le ton d'une cuisine extra-légère et surtout ultra-originale. S'ensuivent, suivant les jours et le marché, d'autres petits plats tout aussi irrésistibles comme les œufs à la japonaise, foie gras et shiitake grillés ou encore le mi-cuit de Saint-Jacques et sa galette de radis. Plus étonnant encore : la paëlla japonaise aux fruits de mer qui réinvente complètement ce plat par une cuisson « presque » sans matière grasse (dans un plat en terre cuite) et surtout par l'ajout, au dernier moment, de morceaux d'algue croustillants qui apportent à l'ensemble une incroyable note iodée. Au bout du compte, on ne sait plus vraiment si on a dîné français, espagnol ou japonais mais à ce niveau de qualité, la question n'a strictement aucune importance… ■

Toyo, 17 rue Jules Chaplain, Paris 6e. T. : 01 43 54 28 03. F. dim et lundi. Menus à partir de 35 € le midi. Le soir, 2 menus à 55 et 75 €..

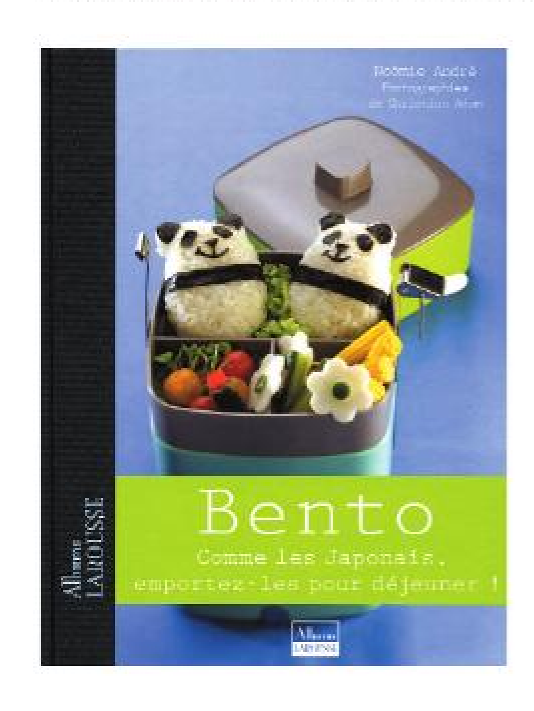
Kitano par Kitano
de Michel Temman

Les meilleurs livres sont souvent le fruit du hasard. C'est le cas de celui-ci qui n'aurait jamais vu le jour si le journaliste Michel Temman, correspondant de Libération à Tokyo, n'avait choisi d'habiter le quartier d'Aoyama, à quelques mètres du domicile de Takeshi Kitano. Réalisateur d'avant-garde adulé en Europe (*Sonatine, Hanabi, l'été de Kikujiro…*) mais surtout star n°1 de la télé japonaise, animant, sous le nom de Beat Takeshi, plus de 10 émissions hebdomadaires avec une liberté de ton en total décalage avec l'habituelle réserve nipponne, Kitano s'est pris d'amitié pour son voisin « Frenchie » qu'il croisait presque tous les jours, finissant par l'inviter non seulement à dîner mais aussi à lui poser « n'importe quelle question ». Michel Temman ne s'en est pas privé, accumulant, en quatre ans d'entretiens réguliers, plus d'anecdotes et de confidences qu'aucun biographe n'en avait jamais obtenues de l'auteur de *Violent Cop*. Kitano parlera à Temman de ses films bien sûr, mais aussi de son enfance, de ses parents, de son rapport à l'alcool et à la nourriture. Les lecteurs de Wasabi, du moins ceux qui n'ont pas lu le N°14 consacré aux manières de table, découvriront pourquoi, au Japon, on ne plante jamais ses baguettes dans le riz pas plus qu'on ne s'en sert pour piquer les aliments : ces deux gestes sont associés aux rites funéraires. Dans ce livre confession, le Coluche japonais se montre tour à tour modeste et vaniteux, conciliant et intraitable, irrévérencieux et profondément attaché à la tradition, ne craignant au fond qu'une seule chose : l'ennui. Une angoisse pour laquelle il a d'ailleurs trouvé l'antidote absolu : le (très bon) vin français ! ■



Ed. Grasset. 330 p. 20 €.

Bento
de Noémie André et Christian Adam



Le bento, vous dira-t-on, c'est un peu comme les cours de cuisine japonaise : super tendance ! Pourtant, cette boîte-repas (tout comme la cuisine japonaise) existe depuis belle lurette au Japon, utilisée aussi bien par les écoliers que par les ouvriers. Un peu comme nos « gamelles » d'antan, le bento est une façon bien pratique de transporter son repas. Son originalité à lui, c'est d'être compartimenté de façon à accueillir 4 ou 5 plats différents. Idéal, donc, pour la cuisine japonaise… Dans cet adorable ouvrage relié de toile comme les vieilles bd, les auteurs donnent tout d'abord quelques bases comme la cuisson et l'assaisonnement du riz à sushi, la sauce teriyaki ou la confection d'œufs « marbrés ». Ils proposent ensuite près d'une trentaine de bentos différents, certains très « zen » comme le « kaiseki », d'autres beaucoup plus ludiques comme « les deux pandas » qui figure en couverture, ou encore le « Paysage champêtre » avec du riz bleu et un œuf « soleil ». Pleins de légumes et d'aliments bons pour la santé, ces bentos représentent une sympathique alternative à la junkfood. Notre préféré : « Mon beau sapin » réalisé sur fond d'algue avec des kiwis, des fraises et des boules de melon… Une véritable œuvre d'art ! ■

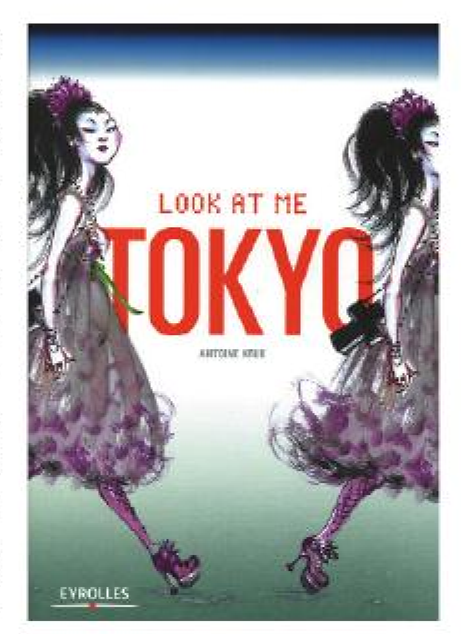
Ed. Larousse. 64 p. 7, 90 €.

Signalons, à, propos de bentos, le très sympathique site www.bentoandco.com, qui propose près d'une centaine de boîtes de toutes formes et de toutes matières avec tous les accessoires. Thomas Bertrand, le propriétaire de cette boutique en ligne, est un jeune Français qui vit à Kyoto d'où il expédie les bentos dans le monde entier. Il tient aussi, depuis plusieurs années, un blog très populaire : larivièreauxcanards.com, traduction de Kamogawa, la rivière qui traverse Kyoto.

Look at me Tokyo

d'Antoine Kruk

Dire d'Antoine Kruk qu'il a un « joli coup de crayon » serait sans doute exact mais terriblement réducteur. Né à Kyoto en pleine période « Flower Power » d'un architecte français et d'une artiste japonaise, ce garçon à cheval sur les deux cultures traque et croque d'un trait élégant (il est aussi designer de mode) les innombrables « tribus urbaines » de Tokyo depuis les Shibuya girls en Vuitton-Chanel jusqu'aux ados en cosplay (de l'anglais costume player) ou encore les « maids », soubrettes faussement soumises qui évoluent dans les *maids cafés* du côté d'Akihabara, la « ville électrique ». Nous publions, ci-dessous, deux extraits de son livre et les illustrations qui vont avec.



Maid in Japan

Poussez la porte d'un de ces cafés, vous ne serez pas déçu du voyage. Petit napperon ciselé sur la jupe en corolle, coiffe en dentelle sur le haut de la tête, chaussettes montant aux genoux, colifichets, peluches et fanfreluches en option, elles vous accueillent aussi fraîches que la rosée du matin.

Si les héroïnes de mangas se mettaient à parler, elles auraient forcément cette voix-là, cristalline et sucrée. Littéralement à vos genoux, au pied de votre table, elles vous adressent la parole en vous nommant « Prince » ou « Majesté ». Chacune de leurs phrases est une cuillérée de miel. « Quand je verserai le lait dans votre tasse, serrez vos poings sous le visage et, comme un chaton, vous ferez miaou ! ». Ou encore : « Joignez vos deux mains pour former un cœur et, avec moi, dirigez-les vers votre boisson, elle n'en sera que meilleure ».

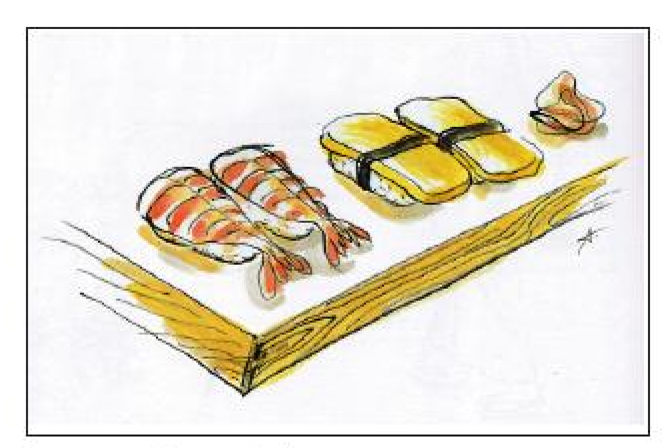


Quand je verserai le lait dans votre tasse, comme un chaton vous ferez Miaou...

Un sushi sachant chausser

Les crevettes sont des mules pointues de courtisanes remontées de l'Atlantide. Les omelettes, cernées d'un bandeau d'algue, quelque souliers bien bridés d'un Neptune en vacances. Je ne parlerai pas des tranches de poulpe, véritables semelles ventousées pour la pêche au grand large. Le petit tas de gingembre froissé serait-il le chiffon à cirer ? ■

Ed. Eyrolles. 192 p. 25 €.



Les crevettes sont des mules pointues...

COURS PRO

Et si je me lançais dans le sushi !

LE NOMBRE DE RESTAURANTS DE SUSHI CONTINUE DE PROGRESSER MALGRÉ LA CRISE. POUR RÉPONDRE À LA DEMANDE CROISSANTE EN FORMATION, L'ÉCOLE CRÉÉE PAR WASABI, CHEF-SUSHI.COM, PROPOSE, DEPUIS UN PEU PLUS D'UN AN DES STAGES INTENSIFS SUR UN OU DEUX JOURS.

Par Patrick **MANASSON**

En ces temps de crise où les secteurs porteurs ne sont pas si nombreux, la restauration japonaise fait figure d'exception. Du moins si l'on en juge par l'explosion du nombre de restaurants de sushi. Dans un environnement aussi concurrentiel, ce qui fait la différence, c'est évidemment la qualité. Le consommateur fait désormais la différence entre sushi industriels et sushi frais, réalisés dans les règles de l'art.

Comment se former ?

Dans ces conditions, se former au métier d'*itamae* (chef sushi) est devenu un passage obligé aussi bien pour qui veut lancer son affaire que pour qui désire simplement s'assurer un emploi stable et bien rémunéré.



Session de janvier 2010 sous la dirtection de Kiyoshi Aiba.

L'école Chef-sushi.com propose une formation sur deux jours dirigée par des chefs japonais expérimentés et qui se déroule de la façon suivante :
1er jour : initiation aux différentes techniques du poisson cru en 3 fois 2 h : découpe d'un poisson entier, technique des nigiri (sushi) et des maki.
2e jour : approfondissement et entraînement à la vitesse et à la régularité. Au cours de cette journée de 8 h, après une présentation détaillée des spécificités du métier de chef sushi, le stagiaire est placé en situation professionnelle et s'entraîne à « sortir » le plus grand nombre possible de sushi et de maki dans le minimum de temps. Il apprend également la découpe de poissons plats comme le turbot ou la barbue ainsi que la soupe miso et l'omelette japonaise. Enfin, il apprend à aiguiser lui-même ses couteaux, clé d'un travail parfait.
La demande pour les sushi ne se limite pas aux seuls restaurants japonais. Aujourd'hui, de nombreux chefs de cuisine française souhaitent ouvrir leur carte à d'autres saveurs et proposent à leurs clients des sushi comme entrée ou comme plat principal dans le cadre d'un repas traditionnel. C'est le cas, par exemple, du restaurant La Barcarolle à Bastia dont le chef, Jean-Pierre Simon, est venu faire un stage à l'école Chef-sushi.com au mois de janvier 2009.
« J'ai beaucoup cherché sur internet avant de me décider pour cette école qui m'a semblé la plus sérieuse. Mon souhait était de pouvoir proposer



Anthony dans son restaurant-boutique d'Oslo.

Un sushiman français à **Oslo !**

Français d'origine sino-vietnamienne, Anthony La, après quelques stages dans de grands restaurants japonais, a ouvert à Oslo, en 2008, Sushi Bygday, une boutique de sushi à emporter et de restauration rapide qui est devenue, en deux ans à peine, l'une des plus réputées de la capitale norvégienne. Bien que connaissant à fond toutes les techniques de découpe de poisson et maîtrisant parfaitement l'art du sushi, Anthony nous a contactés fin 2009 car il était désireux de se perfectionner auprès d'un maître japonais. Nous avons pu lui proposer un cours « sur mesure » avec notre chef Kiyoshi Aiba qui lui a notamment appris à faire les sushi au foie gras, très appréciés des Norvégiens.

Bygday Sushi, Allé Bygday 66, Oslo

des sushis sur notre carte et je pense à présent posséder les bases de la technique (même s'il faudra sans doute beaucoup de pratique pour mériter le titre de chef sushi !). La journée professionnelle est très dense et il vaut mieux suivre d'abord le cours d'initiation si l'on n'a pas une certaine connaissance de la cuisine ou de la culture japonaise pour en apprécier toutes les nuances. Pour ma part, j'ai beaucoup appris au cours de ce stage et je le recommanderais à toute personne souhaitant se lancer dans le sushi. »

Renseignements et inscriptions sur www.chef-sushi.com, première école de sushi à être reconnue comme organisme de formation auprès de la Direction Régionale du Travail et de la Formation Professionnelle d'Ile-de-France sous le n° de déclaration d'activité n°11 75 44153 75.



Pain à la châtaigne et au miso de Gontran Cherrier.

ACTUALITÉ PRODUITS

Etonnant **miso**

Vous connaissez sans doute la traditionnelle soupe miso servie à la fin de tout repas japonais. Mais saviez-vous que cette pâte de soja fermentée peut également s'utiliser en marinade et même en pâtisserie ! De plus, cet ingrédient au goût extrêmement doux est excellent pour la santé. A l'initiative du gouvernement japonais, un « comité miso » s'est récemment mis en place afin de réfléchir à la meilleure façon de procéder pour introduire le miso en France. Patrick Duval (Wasabi) et Yomei Nakatani (Foodex) ont notamment été sollicités pour y participer. Au cours de la première réunion qui s'est tenue en janvier à Paris, William Ledeuil, chef de Ze Kitchen Gallery, a apporté la preuve que le miso offrait de très nombreuses possibilités à quiconque avait l'esprit un tant soit peu ouvert. Lui-même utilise régulièrement cet ingrédient pour des entrées comme le mi-cuit de saumon au miso et gingembre ou encore la cuillérée de miso à la vanille en dessert. Antoine Chaeffer, professeur à l'école Ferrandi, avait quant à lui préparé une quiche-Lorraine aux 3 misos tandis que Gontran Cherrier (les Pains de Gontran) a brillamment démontré que le miso et le pain ont beaucoup de choses à se dire… Son pain à la farine de châtaigne et miso est une vraie trouvaille.



Saumon mi-cuit au miso blanc de William Ledeuil.

Poissons L'art des maîtres japonais

Les Japonais ont développé des techniques culinaires très particulières, fruit d'un savoir empirique qui s'étend sur des millénaires et, surtout, s'appuie sur une règle fondamentale : à savoir que le poisson doit pouvoir être consommé cru. S'il n'est pas bon cru, il ne sera pas bon cuit. C'est d'une évidence limpide. Au cours des siècles, les professionnels ont mis au point des méthodes permettant de rendre la chair du poisson cru la plus goûteuse possible. Cela commence avec la façon de tuer le poisson, sujet principal de notre article.
Le texte ci-dessous est tiré du livre « Poissons, un art du Japon » de Chihiro Masui publié aux éditions Glénat (voir critique et portrait de l'auteur p. 16)

Par Chihiro **Masui**

La manière dont le poisson meurt joue un rôle fondamental. Un poisson destiné à être consommé peut mourir soit de mort naturelle (*no-jimé*), soit par immersion dans la glace (*kori-jimé*), soit par « mort vive » (*iké-jimé*), technique que privilégient les professionnels japonais.
L'*iké-jimé* tue en effet instantanément le poisson. Le cœur peut continuer à battre pendant quelques secondes, mais le corps ne bouge plus. Il est parfaitement immobile.
Il y a principalement deux techniques, adaptées à chaque type de poisson. Dans la première, on insère une pique en biais dans le cerveau, sur le côté droit de la tête, approximativement à 2 cm de l'œil. Dans la seconde, on sectionne le bulbe rachidien en insérant un couteau par la branchie. Dans les deux cas, le but est de détruire le cervelet, c'est-à-dire la partie du cerveau qui contrôle les mouvements du corps.





Sushi et sashimi de sayori, poisson typîquement japonais, préparé par maître Mizutani.

Pour certains poissons, l'une ou l'autre de ces opérations sera accompagnée par l'insertion au niveau de la queue, d'une longue aiguille, de l'air comprimé ou de l'eau pour extraire par pression la moelle épinière.

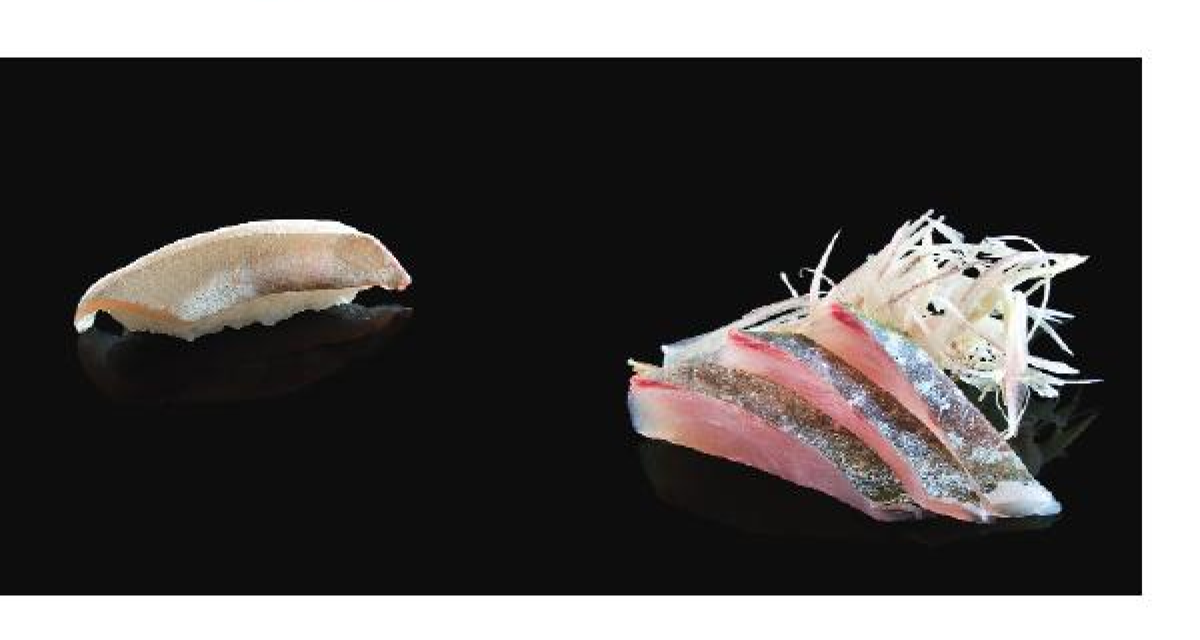
Au Japon, tous les poissons de qualité subiront cette mort car, sinon, le professionnel considère que le poisson est bon à jeter. Pour les poissons qui supportent d'être transportés vivants dans de l'eau de mer jusqu'au marché, c'est le poissonnier ou le cuisinier qui s'en charge.

Le poisson ne souffre pas : c'est une mort sans angoisse, nette et rapide.

La chair d'un poisson tué en *iké-jimé* conservera plus longtemps sa qualité. Pascal Barbot, chef du restaurant Astrance (3 étoiles Michelin) a pu personnellement constater que « le poisson tué selon la méthode japonaise tient une semaine, alors que le même poisson ici en France ne tiendra que 2 à 3 jours ».

Les professionnels japonais disent que le poisson est « vivant » lorsqu'il n'est pas encore rigide et qu'il est « mort » lorsqu'il est en rigidité cadavérique. Un poisson « frais » est un poisson avant la rigidité cadavérique : un poisson déjà rigide ne pourra faire l'objet d'une cuisine sérieuse, qu'elle soit crue ou cuite car, le temps de le transporter et de le préparer, il sera déjà trop proche du stade de la putréfaction. Donc impropre à une cuisine qui emploie peu d'artifices, comme les sauces et les épices. D'un poisson tué en *iké-jimé*, on dira de façon plus poétique qu'on lui a ôté la vie, mais que sa chair continue à vivre.

Sushi et sashimi de shima-aji parfois appelé saumon de Sainte-Hélène.



La chimie de la mort

Pour comprendre l'impact de l'*iké-jimé* sur le goût et la texture du poisson il faut d'abord s'intéresser au processus chimique de la mort.

Lorsqu'un animal meurt, son cœur cesse de battre, son cerveau cesse de fonctionner, mais les cellules de son corps continuent à se transformer. Pour cela, elles utilisent l'adénosine triphosphate (ATP), une molécule présente dans tous les organismes vivants. C'est elle qui fournit l'énergie nécessaire aux réactions chimiques du corps. Cette énergie est constamment renouvelée pendant la vie, mais pas après la mort. Après la mort, le corps continue à utiliser de l'ATP pour transformer ses cellules. En quelque sorte, le corps mort épuise son stock d'ATP pour cette transformation post mortem. N'étant plus renouvelée, l'ATP se décompose en plusieurs substances, dont l'acide inosinique.

L'arrêt de l'approvisionnement des cellules en

énergie provoque une accumulation d'ions calcium qui immobilisent les muscles. Privés d'ATP, ceux-ci ne se décontractent plus ce qui provoque la rigidité cadavérique (rigor mortis). La rigidité cadavérique affecte progressivement l'ensemble de l'organisme, jusqu'à la rigidité totale de tous les muscles.

Après un certain temps, toutefois, la rigidité cadavérique diminue progressivement tandis qu'en courbe inverse, l'acide inosinique augmente. La fragmentation des tissus s'accélère. Les protéines, grâce à l'action de leurs propres enzymes, se transforment en acides aminés. L'acide inosinique se décompose en hypoxanthine, puis en urée, puis en ammoniaque.

Après ce stade, les bactéries se développent et la putréfaction commence.

L'acide inosinique ou inosinate est l'une des trois substances de l'umami (voir Wasabi n°19), et l'essence même de l'umami du poisson. Le mûrissement des muscles se caractérise par la texture de la chair qui, de croquante, devient tendre. Les acides aminés sont également sources de goût : les plus connus sont l'aspartate et le glutamate (qui sont également les substances les plus présentes dans le kombu).

Le temps nécessaire à l'installation de la rigidité cadavérique est sensiblement identique à celui de sa disparition. Donc, si l'on sait exactement quand le poisson est mort et quand il est devenu rigide, alors on saura aussi quand va cesser la *rigor mortis*. Ceci permet au professionnel d'appréhender le moment où l'on pourra obtenir la texture et l'umami désirés.

Le goût du sang

Le poisson tué en *iké-jimé* est immédiatement vidé de son sang grâce à une opération appelée chi-nuki. Le chi-nuki est une étape incontournable dans la préparation de bon nombre de poissons, car le sang est le principal facteur de ce que l'on appelle le « goût du poisson ». Un goût rédhibitoire pour le poisson cru mais aussi pour les préparations raffinées. Généralement, la cuisine japonaise n'aime pas le goût du sang et cherche à tout prix à l'éliminer. Une répugnance sans doute autant gustative que culturelle.

Lorsque le couteau est inséré par la branchie pour l'*iké-jimé*, il sectionne aussi les artères. Pour certains poissons, on pratiquera également une incision au niveau de la queue pour que le sang s'écoule à l'extérieur (c'est là qu'on insère l'aiguille dans la moelle épinière). Les poissons blancs comme la barbue sont plongés dans l'eau, ce qui permet de les vider et de les laver de leur sang, intérieur et extérieur, pour obtenir une chair blanche et translucide.

Le poisson ainsi préparé est aussitôt plongé dans une eau froide ou glacée, pour que la température de sa chair ne monte pas. Le thon post mortem, par exemple, peut atteindre 40 °C s'il n'est pas refroidi.

Nekasu : le repos

Après la *rigor mortis* et avant que ne commence le processus de putréfaction, les muscles commencent à s'attendrir sous l'effet de la maturation.



Un kohada encore très frais.

Pour obtenir une viande de bœuf savoureuse, il faut qu'elle ait « reposé » 8 à 10 jours après l'abattage de l'animal. L'intervalle est de 4 à 6 jours pour le porc et de 12 à 24 heures pour le poulet. Avant ces délais, ces viandes sont tellement dures que même une cuisson prolongée ne parviendrait pas à les attendrir.
En Occident, si l'on connaît bien les temps de maturation pour la viande, on porte peu d'intérêt à ceux du poisson. Or, chez les professionnels japonais, ce point est crucial pour obtenir le meilleur du produit. Un thon doit ainsi reposer plusieurs jours, contre quelques heures pour les petits poissons, comme le chinchard, qui « mûrissent » vite. Cette dernière étape du traitement du produit, le repos de la chair, est l'affaire du chef pour qui la « cuisine » a déjà commencé.

La cuisine du temps

Un vrai chef japonais veut contrôler lui-même le moment propice à la dégustation. Entre l'instant où le poisson est sorti de l'eau jusqu'au début de la putréfaction des chairs, le maître doit choisir le meilleur moment, celui

Le shun ou la saveur de l'éphémère

L'esthétisme japonais se plaît dans la recherche de l'éphémère, ce qu'illustre bien la cérémonie de thé ou le haïku. La saison qui passe, le moment furtif, l'instant présent, la vie et la mort sont autant d'exemples du caractère éphémère et instable de la nature, à l'instar de ces estampes japonaises appelées « images du monde flottant » (*ukiyoé*).
Le *shun* est l'expression de ce caractère éphémère dans la cuisine. Il recouvre trois concepts. D'abord, il désigne le moment très bref où un produit fait son apparition sur les étals et qu'il est encore rare et coûteux. Ce sont les primeurs en France, les *hatsu-mono* au Japon, où le terme s'applique à tous les aliments, notamment le poisson. Un dicton japonais dit d'ailleurs que « celui qui mange un *hatsu-mono* rajoute soixante-quinze jours à sa vie ».
Ensuite, le *shun* renvoie à la période où la production est la plus abondante, ce qu'on appelle en France « la saison » (la saison des fraises, des cerises, etc.). Enfin, le *shun* désigne aussi le meilleur moment de dégustation d'un produit, quand ses saveurs et ses parfums sont à leur apogée. En somme, le *shun* est très japonais, à la fois illogique et flou, mais aucun Japonais, quel que soit le concept auquel il fait référence, n'a besoin de préciser sa pensée car ce mot suffit à évoquer un temps qui ne sera jamais que furtif.
Les Japonais retrouvent ainsi, dans les saveurs du *shun*, un souvenir du temps qui passe et de l'évanescence du monde. Là où, en France, la carte d'un restaurant gastronomique change à chaque saison, donc quatre fois par an, avec des plats qui peuvent rester toute l'année au menu, le respect du shun implique que le menu d'un kaiseki soit entièrement renouvelé tous les mois. Les noms suivent d'ailleurs les mois de l'année, la « cinquième lune » désignant par exemple un menu du mois de mai. Un sushiya parlera du *shun* pour exprimer parfois un produit, parfois une saison, en disant par exemple : « Aujourd'hui, le kohada est *shun*. »



de l'équilibre le plus savoureux entre la texture et le goût. Ce timing est beaucoup plus précis, difficile et subtil que pour la viande. C'est ce que j'appelle la « cuisine du temps », qui n'utilise que la durée de la transformation naturelle et chimique de la chair pour l'« assaisonner » et la « cuisiner ».

Le talent du maître réside dans ce choix du moment de la dégustation. Il est d'autant plus important si le poisson est consommé cru. Quand il est cuit, on peut davantage jouer sur l'assaisonnement. Néanmoins, dans ce cas, le chef décide aussi du moment de la dégustation en calculant précisément l'impact de la cuisson sur une chair préparée par l'écoulement du temps, ainsi que la transformation par le temps d'une chair déjà cuite.

Au marché, le maître choisit le poisson en fonction du moment où il va être dégusté. Le chinchard peut être préféré avant ou pendant la rigidité cadavérique, quand sa chair est ferme, fraîche et jeune. Dans ce cas, on privilégie une texture croquante. Mais cette texture s'obtient au détriment du goût. Une chair plus ferme est moins riche en umami, et inversement. La réussite de la cuisine tient dans cet équilibre entre les deux.

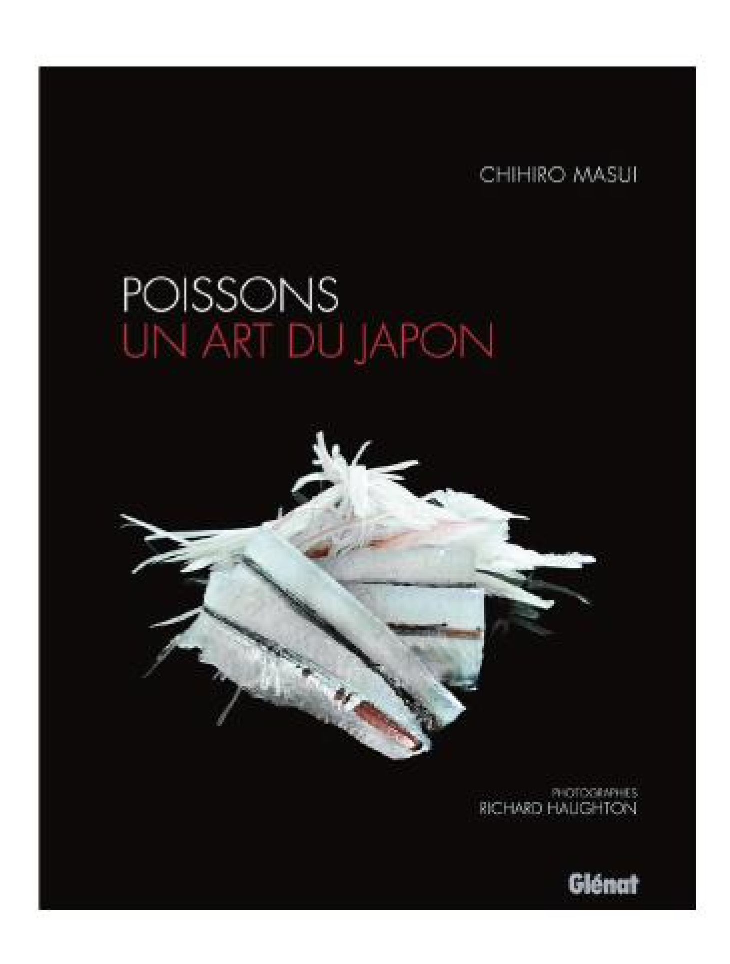
La plus grande difficulté réside peut-être dans la diversité des possibilités qu'offre la chair du poisson. Contrairement à la viande, il peut se déguster sans avoir eu le temps de « mûrir ». C'est d'ailleurs tentant de le manger tout de suite, car sa chair vive laisse une impression de fraîcheur et de nouveauté.

Pour moi, le meilleur poisson est celui qui est cuit sur la braise aussitôt pêché ou celui, cru, qui a reposé le temps idéal entre les mains de grands professionnels. Le premier aura toute la saveur fraîche et naturelle de la mer. Le second aura un umami complexe et riche, une chair tendre et fondante, mais avec aussi un certain croquant. La cuisine du temps est donc un instrument formidable qui, entre les mains de celui qui la maîtrise à la perfection, jouera une musique divinement supérieure à toutes les autres.

suite P. : 16

M. Fujita, l'un des poissonniers les plus connus de Tsukiji pour le thon.

Poisson, un art du Japon
Un ouvrage exceptionnel



Le livre dont est tiré l'article ci-dessus n'entre dans aucune catégorie connue. Il commence comme une enquête minutieuse sur les fondements de la cuisine et du goût japonais, enchaîne avec un émouvant portrait du chef sushi trois étoiles Hachiro Mizutani pour s'achever sur de savoureuses recettes de cuisine kaiseki. Merveilleusement écrit par Chihiro Masui, journaliste japonaise résidant en France, il est illustré par les images presque minérales de Richard Houghton. Nous les remercions tous deux ainsi que les éditions Glénat, de nous avoir autorisés à en reproduire quelques extraits.

Par Patrick ***Manasson***

Née au Japon, Chihiro Masui a dû quitter son pays à l'âge de quatre ans pour suivre ses parents, tous deux journalistes, d'abord à New-York, puis à Londres et enfin à Paris. A l'adolescence, elle ressent soudain le besoin de retrouver ses racines et décide de terminer ses études secondaires à Tokyo. Deux ans plus tard, elle revient à Paris pour s'inscrire en fac de philo. Parallèlement et encouragée par sa mère, Chihiro se met à écrire pour la presse japonaise. A 16 ans, elle publie son premier article : une lettre écrite par une petite fille à son grand-père qui ne peut plus voyager. L'article plait tellement que le magazine lui commande toute une série sur même principe. Ecrire sera désormais son métier et sa passion. Une passion à laquelle s'en ajoutera bientôt une seconde, partagée par sa mère avec qui elle a co-signé un livre sur les sushi : la cuisine. Curieuse, exigeante et surtout adorant examiner dans le détail comment les produits sont transformés, Chihiro rencontre, pour la presse japonaise, les plus grands chefs français : Joël Robuchon, Pierre et Michel Troisgros, Frédéric Anton, Yannick Alléno, Pascal Barbot… et c'est tout naturellement que Michelin lui demande, en 2009, pour le centième anniversaire du guide, de participer à la réalisation du livre « Les trois étoiles du guide Michelin, le tour du monde des tables d'exception ».

Chihiro n'en oublie pas pour autant qu'elle est japonaise. Bien qu'admirative de la créativité française, elle avoue préférer l'humilité des



Nigari TOFU

芳醇

まろやか

際立つおいしさ

特選 にがり使用の

本格絹ごしとうふ

完全無菌6重層パック

Six-Layer Package



おいしさを
しっかりガード。
開けた時が作りたて。



- Aucune réfrigération nécessaire
- Longue durée de conservation
- Sans conservateurs
- Produit entièrement naturel
- Au nigari pour une saveur authentiquement japonaise

森乳とうふは森永乳業の製品です



Morinaga Nutritional Foods

Visit our website for more information

www.morinu.com



L'humilité du maître

Cette image montrant Hachiro Mizutani au travail en dit long sur sa conception du métier d'*itamae*. On est frappé, tout d'abord, par la position de la tête qui forme quasiment un angle droit avec les épaules. Cette souplesse du cou a été acquise, à coup sûr, à force de saluer les clients avec toute l'humilité nécessaire. Ici, elle est bien utile car elle lui permet d'avoir sur le poisson l'angle de vue le plus direct. La position des mains est également remarquable : le geste est sûr et en même temps parfaitement relâché, comme s'il exprimait une sorte de respect pour l'animal dont on a pris la vie. La main qui tient la queue du poisson est si légère qu'on croirait qu'il ne fait que déposer une boulette de wasabi devant le client. Quant à celle qui manie le couteau, elle ne tire ni ne pousse : la lame semble avancer toute seule le long de l'arête.
L'absence d'expression sur le visage, enfin, témoigne tout à la fois du calme et de la concentration du maître. Nulle émotion ne vient troubler le travail. Seul compte le poisson.

Patrick Duval

maîtres sushi qui, pour la plupart, se présentent avant tout comme des artisans. « Leur seule ambition, dit-elle, n'est pas d'être reconnus comme des créateurs mais de réussir à servir tous les jours une cuisine de qualité égale ». Une rencontre, en particulier, va la marquer profondément, celle de Hachiro Mizutani qu'elle considère sans hésiter comme « le plus grand chef sushi du Japon et donc du monde ». Elle se souvient avec émotion du jour où elle est allée pour la première fois dans son restaurant à Ginza : « C'est sa femme qui m'accueille en tablier, comme une simple ménagère, en me souhaitant la bienvenue d'une voie douce. Lui se tient derrière son comptoir. Un homme mince, sans façon, dans un habit blanc immaculé. Il ne sourit pas, ne dit rien ». On est à mille lieues de la truculence des chefs français ! Au Japon, dans les grandes maisons, les clients sérieux ne demandent jamais le menu. Ils s'en remettent aveuglément au chef en prononçant la formule magique « *Omakasé* » (décidez pour moi) car, comme Chihiro l'explique dans son livre, un chef sushi digne de ce nom doit pouvoir deviner non seulement ce qui va plaire au

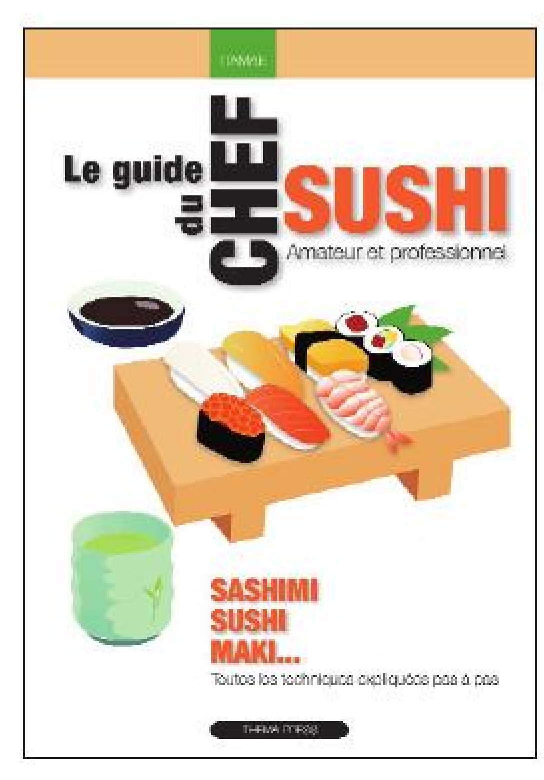
client mais aussi dans quelle quantité. Ce don fait intégralement partie du métier d'*itamae*. Accompagnée du photographe irlandais Richard Haughton, Chihiro obtiendra du maître l'autorisation, pour la réalisation du livre, de le suivre au marché au poisson de Tsukiji où il se rend chaque matin et de le regarder ensuite élaborer ce qu'elle appelle joliment la « cuisine du temps ». Car l'art du chef sushi, avant même de parler de découpe du poisson, consiste à choisir le meilleur moment pour servir un poisson à partir de l'instant de sa mort. « Le temps qui s'écoule, écrit-elle, remplace à la fois la cuisson et l'assaisonnement. Si Mizutani est un grand maître, c'est d'abord par sa compréhension totale du produit, sa capacité à choisir l'instant précis pour en faire ressortir la meilleure saveur, la meilleure texture ».

Une expérience aussi banale que l'achat d'un poisson sur un marché parisien a permis à Chihiro de mesurer le degré d'exigence de Mizutani. « En 2007, raconte-t-elle, le maître est venu à Paris où il était invité à faire une démonstration dans un trois étoiles parisien. Je l'ai emmené au marché d'Iéna pour choisir un poisson mais à son air soucieux, j'ai compris qu'il était très inquiet. Tous ces poissons sont morts, m'a-t-il expliqué en touchant un poisson avec son index pour me montrer combien il était dur. Pour moi, rien de plus naturel car on m'avait toujours affirmé qu'un poisson frais doit être bien raide quand on le tient droit. Pour Mizutani, cela signifiait au contraire que le poisson était déjà « très mort ». Finalement, il a choisi un sar qu'il a jugé « pas trop mort » et un bar de ligne « bien mort mais qui a l'air correct ». »

« Mizutani, écrit Chihiro, ne les aurait jamais servis dans son restaurant mais les cuisiniers français ont été fascinés par la dextérité du couteau et le parfum du wasabi frais. »

ITAMAE

Le guide du chef sushi amateur et professionnel



EN MARGE DES COURS DE CUISINE DISPENSÉS CHAQUE SEMAINE PAR WASABI, LES ÉDITIONS THÉMA PRESS PUBLIENT UN GUIDE PRATIQUE EXPLIQUANT PAS À PAS COMMENT RÉALISER DES SUSHI OU DES MAKI DANS LA TRADITION JAPONAISE. SELON PATRICK DUVAL, L'AUTEUR DU GUIDE, IL N'EST PAS INDISPENSABLE D'ÊTRE JAPONAIS POUR DEVENIR UN PRO DU POISSON CRU. IL SUFFIT JUSTE D'APPRENDRE AVEC LA BONNE MÉTHODE.

Par Patrick **DUVAL**

Tu es sûr que c'est un « vrai » japonais ? me demandent souvent mes amis lorsque je leur recommande un restaurant. Car ils se méfient, disent-ils, de tous ces « faux » japonais qui se sont multipliés ces dernières années…

Au risque de surprendre le lecteur, je dois avouer que je n'ai jamais adhéré à cette opposition entre « vrais » et « faux » japonais. Je ne suis pas de ceux qui pensent qu'il faut absolument être japonais pour exercer honnêtement et avec talent le métier d'itamae, c'est-à-dire de chef sushi.

Il est vrai qu'au Japon, il faut compter pas loin de dix ans de dur apprentissage pour prétendre au titre envié d'*itamae*. Dix ans pendant lesquels l'aspirant chef sushi va faire à peu près tout : nettoyer le sol, les frigos, les vitrines à sushi, vider les poubelles puis gratter et vider les poissons avant, enfin, d'être autorisé à déposer sa première lamelle de thon sur une boulette de riz. Mais c'est le Japon et c'est ainsi, dans un rapport de maître à élève, que l'on apprend, là-bas, tout métier. Les Japonais estiment en effet que, pour maîtriser un art, une technique, la seule méthode qui vaille consiste à répéter des milliers de

L'un des gestes de base pour réaliser un nigiri.



Technique du hosomaki, le maki traditionnel.



fois le même geste afin que celui-ci devienne quasi automatique. C'est à ce prix-là seulement qu'on pourra, autant de fois que nécessaire, produire avec une régularité d'horloge, une qualité constante, jamais prise en défaut.
Très peu d'Occidentaux sont capables (ou ont envie !) de s'imposer pareille discipline et sans doute n'atteindront-ils jamais ce rêve de perfection que visent les professionnels japonais. Qu'ils se rassurent : selon le guide Michelin consacré à Tokyo, seuls deux chefs sushi de la capitale méritent 3 étoiles ce qui signifie que des milliers d'autres, bien que japonais, en sont encore bien éloignés !
Pas de complexe à avoir, donc. D'autant qu'en Europe, et en particulier en France, nous avons un atout de taille : la créativité et l'imagination. Depuis le début de la vogue des sushi, au début des années 80, ceux-ci ont considérablement évolué, s'enrichissant d'ingrédients jusqu'ici rarement utilisés comme les fruits, les légumes, les tempura et même le foie gras ! En Angleterre, mais aussi en France, des concours de sushi couronnent chaque année des créations originales qui, non seulement élargissent la palette des goûts, mais permettent également de trouver d'intéressantes alternatives au thon, gravement menacé par la surpêche.
C'est dans cet esprit d'ouverture que nous avons créé l'école du sushi « Wasabi/chef-sushi.com » ou nous formons chaque semaine, des dizaines de chefs sushi amateurs et professionnels.
Nous leur enseignons les bases classiques et en particulier tout ce qui concerne la préparation du riz à sushi car de sa réussite dépend à 70% le résultat final. Nous leur apprenons également les techniques japonaises, élaborées au fil des siècles, pour découper le poisson en respectant à la fois l'hygiène et le sens esthétique.
Le petit guide que nous publions a été conçu pour les accompagner durant leurs premières tentatives et devrait les aider à acquérir une maîtrise, disons acceptable, de l'ensemble des techniques de travail du poisson cru.
Il pourra être lu de A à Z ou feuilleté en fonction des besoins. Ayez-le toujours à portée de main dans un coin de la cuisine pour vérifier un geste, des proportions, surtout si vous n'êtes pas un « vrai » japonais ! Ce qui ne vous empêchera pas, nous en sommes certains, de préparer de délicieux sushi et de rouler de magnifiques maki. Alors, à vos couteaux et rendez-vous dans dix ans pour comparer les deux méthodes !

***Itamae*, Le Guide du chef sushi amateur et professionnel. 112 pages. 12 euros port compris. A commander sur www.wasabi.fr.**

Philippe Delacourcelle
fait son marché à Tokyo

GLOBE-TROTTER INFATIGABLE, CÉLÈBRE POUR SA PASSION DES ÉPICES ET SON AMOUR DU JAPON, LE PÉTULANT CHEF FRANÇAIS PHILIPPE DELACOURCELLE, À LA TÊTE DES BISTROS GASTRONOMIQUES « LE PRÉ VERRE » À PARIS ET TOKYO, PUBLIE UN LIVRE SUR TSUKIJI, LE PLUS GRAND MARCHÉ AU MONDE DE POISSONS

Par Raphaëlle **MARCADAL**

Situé au cœur de Tokyo, dans le quartier de Ginza, le « ventre du Japon » comme on l'appelle, rassemble chaque jour près de 2500 tonnes de poissons et de coquillages presque tous vivants. Philippe Delacourcelle ne compte plus le nombre de fois où il a erré dans les allées de ce marché gigantesque.

« Ce qui me fascine le plus ici est la quantité de poissons vivants venant des quatre coins du monde disponible quotidiennement », explique-t-il, béat d'admiration devant un étalage où frétillent turbots, daurades, crabes, fugus, crevettes, oursins et autres crustacés.

«On trouve à Tsukiji trois catégories, poursuit ce fin connaisseur : les morts, les saignés et les décérébrés. Les premiers sont servis dans les bouibouis populaires et les restaurants occidentaux. Les deuxièmes, la catégorie supérieure, sont à la carte des sushiyas et restaurants traditionnels de l'archipel : deux entailles sont pratiquées à la base de la tête et de la queue pour évacuer totalement le sang et conserver une couleur transparente à la chair. Enfin, les décérébrés correspondent au nec plus ultra de la sophistication nippone : l'animal est entaillé derrière la tête de manière à ce que l'arête soit sectionnée, puis un fil d'acier est introduit dans sa moelle épinière, détruisant ainsi instantanément ses nerfs. Ce procédé évite au poisson mort de se rigidifier et lui permet de conserver la souplesse et la transparence du poisson vivant ».

Peu de restaurateurs français, (surtout lors-

Un matin au marché de Tsukiji.



qu'ils sont, au départ, spécialistes du cochon de lait !) sont aussi précisément informés de ces techniques ancestrales nippones, jalousement gardées.

« Les voyages forment la jeunesse », vous répondrait d'un ton jovial ce chef à la moustache rieuse et à l'œil pétillant. Adepte de la cuisine française du terroir, amoureux des bons produits, Philippe Delacourcelle n'en a pas moins sillonné l'Asie du Nord au Sud, guidé par sa seule soif de découvertes culinaires et son appétit du grand large.



Un livre de recettes qui est aussi un livre-reportage.

Cuisinier-itinérant au Japon pendant presque un an, Philippe Delacourcelle a eu le rare privilège de découvrir les arrière-cuisines nippones, une expérience inoubliable qui lui a définitivement donné le « goût du Japon », pour reprendre le titre d'un autre livre qu'il a publié à l'automne dernier.

Toutefois, si le chef parisien apprécie le goût iodé du shirako (sperme de cabillaud), et la saveur de la chair de baleine, il avoue en revanche n'avoir pas eu le courage de goûter au cœur de tortue encore palpitant que lui a proposé un jour un confrère japonais croyant lui faire plaisir et honneur.

Réputé pour sa cuisine aux épices, héritée de ses voyages en Asie du sud-est et expérimentée en 1984 dans son premier restaurant, Le Clos Morillons, situé dans le 15e arrondissement, Philippe Delacourcelle travaille depuis 20 ans avec son frère Marc, sommelier et grand amateur de vins fruités. C'est ensemble qu'ils ont ouvert Le Pré Verre, d'abord à Paris en 2003, puis à Tokyo quatre ans plus tard, pour y proposer une « cuisine moderne issue de la gastronomie, riche en associations novatrices mais à un « prix de bistro ».

« Pour moi la vraie cuisine ce n'est pas les restaurants étoilés », revendique en effet ce chef très original qui puise une grande part de son inspiration dans les échanges culinaires franco-japonais.

« J'essaie de reproduire au Japon une cuisine française avec des produits locaux et vice-versa, lorsque je découvre un produit qui n'existe pas en France, j'essaie de réadapter la technique et la manière de faire japonaise à Paris ».

Fan de miso et de sauce soja, Philippe Delacourcelle marie sa cuisine de bistro, avec bon nombre d'ingrédients japonais tels le wasabi, les algues wakamé ou le daikon. Récemment, il a même créé un dessert à base de mizuna (sorte de salade verte japonaise au goût très doux) et de chocolat blanc au « goût rigolo ».

Interrogé sur d'éventuels nouveaux projets de restaurants, le chef vante les mérites d'une ville comme « New-York, cosmopolite et idéale pour développer une cuisine inspirée par d'autres horizons » mais rêve toujours d'ouvrir à Paris une « izakaya à la française ». Avis aux investisseurs !

Tsukiji, le plus grand marché aux poissons du monde. 60 recettes de poisson originales rapides et faciles à réaliser ».
Editions Agnès Viénot, 2010. 192 p. 24, 90 €.

Adresses

Le Pré Verre à Paris,
8 Rue Thénard,
75005 Paris.
Tél: 01 43 54 59 47

Le Pré Verre à Tokyo,
Omotesando 4F
Gyre Building, 5-10-1
Jingumae- Shibuya-Ku.
Tél : +81 3 3486 1603

© photo : Franck Landron



PAR KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA

La cuisine japonaise **facile**





Salade d'épinards au tofu et sésame (*shira ae*)

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

250 grammes de tofu momen
250 grammes d'épinards en branches
2 cuillers à café de crème de sésame blanc
1 cuiller à soupe de sucre en poudre
1 pincée de sel
1 cuiller à café de shoyu utsukushi (sauce de soja légère)

Préparation : (10 minutes)

▮ Faites blanchir les épinards en les passant une ou deux minutes dans l'eau bouillante. Retirez les tiges et coupez les feuilles en petits morceaux.

▮ Mettez le bloc de tofu dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Placez le tofu sur une planche et pressez-le pour en faire sortir toute l'eau. Essuyez avec du Sopalin.

▮ Placez le tofu dans un mortier et ajoutez-y le sésame, le sucre et le sel. Broyez le tout avec un pilon jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ajoutez la sauce de soja et remuez à nouveau.

▮ Mélangez le tofu et les épinards et saupoudrez de graines de sésame.







Porc pané (*tonkatsu*)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 filets de porc de 150 gr chacun environ (on peut aussi prendre du filet mignon, de la côte de porc ou de l'échine)
2 œufs
150 gr de farine blanche
150 gr de chapelure
150 gr de chou vert

Préparation : (20 minutes)

▮ Passez la viande dans la farine et enlevez le trop plein en tapotant bien de chaque côté. Battez les œufs comme pour une omelette et ajoutez-y un peu de lait ou d'eau. Passez ensuite rapidement la viande dans l'œuf et dans la chapelure.

▮ Dans une friteuse ou une poêle, faites chauffer de l'huile à 180° (pour vérifier la température, jetez quelques miettes de chapelure : elles doivent « danser »). Plongez-y la viande panée et laissez cuire entre 5 et 10 minutes suivant l'épaisseur de la tranche en retournant celle-ci au moins une fois. Coupez le chou en fines lamelles et servez en nappant la viande de sauce sucrée spéciale « tonkatsu » (en vente dans les épiceries asiatiques).



DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI NOUS VOUS PROPOSONS QUATRE RECETTES DE CUISINE FAMILIALE CONCOCTÉES PAR KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA, TOUS DEUX CHEFS AU ZEN À PARIS. IL S'AGIT DE PLATS DE SAISON QUE LES JAPONAISES FONT À LA MAISON AVEC CE QU'ELLES TROUVENT DANS LE FRIGO. L'AUTOMNE ÉTANT LA SAISON DES CHAMPIGNONS, VOUS EN TROUVEREZ DANS DEUX DES RECETTES CI-CONTRE. NOUS VOUS RAPPELONS QUE MAÎTRE AIBA DONNE RÉGULIÈREMENT DES COURS DE CUISINE TRADITIONNELLE (DÉTAILS SUR WWW.WASABI.FR).

Marmite de daurade au riz (*tai meshi*)



Pour 4 personnes :

Ingrédients :
2 daurades royales entières (juste grattées et vidées)
400 gr. de riz
50 gr de gingembre
50 gr de gobo (salsifi blanc)
1 cuiller à café de dashi,
4 cuiller à soupe de saké

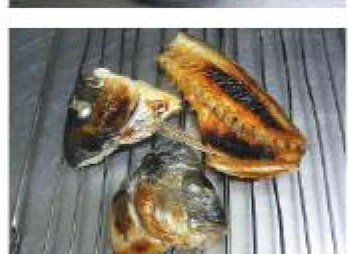
Préparation : (45 minutes)

▮ Lever les filets de daurade et garder au frais. Couper les têtes en deux dans le sens de la longueur et les mettre au grill ainsi que l'arête centrale pendant 5 minutes de chaque côté. Ne craignez pas de laisser noircir un peu.

▮ Lavez le riz, égouttez-le et placez-le dans une casserole ou une marmite qui va au feu.

▮ Pendant ce temps, faites chauffer _ litre d'eau et ajoutez-y le dashi et le saké. Plongez-y les têtes et les arêtes de daurade et laissez cuire à feu vif pendant 20 minutes. Filtrez et ne gardez que le bouillon. Placez les filets de daurade au-dessus du riz, versez le bouillon dashi et couvrez. Faites cuire à feu vif durant 5 minutes puis baissez le feu et laissez cuire encore 10 minutes. Enfin, éteignez le feu et laissez terminer la cuisson (sans soulever le couvercle) pendant encore 5 minutes.







Maquereau grillé au mirin (*saba no mirin yaki*)



Pour 4 personnes :

Ingrédients :
2 gros maquereaux
(ou 4 petits)
Mirin, Shoyu et sésame





Préparation : (15 minutes)

▮ Coupez le maquereau selon la méthode san mai oroshi, c'est-à-dire en séparant les deux filets de l'arête centrale. Laissez macérer entre 1/2 journée et 3 jours dans un mélange constitué pour moitié de mirin et pour moitié de shoyu. Passez au grill 5 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sésame et servez accompagné d'un bol de riz.



Week-end nippon à Budapest

Par Patrick **MANASSON**

MÊME SI CERTAINS LINGUISTES ONT CRU REPÉRER QUELQUES SIMILITUDES ENTRE LE JAPONAIS ET LE HONGROIS, DEUX LANGUES DITES « AGGLUTINANTES », TOUT SEMBLE OPPOSER LES DEUX PAYS TANT AU NIVEAU DE LA CULTURE QUE DE LA CUISINE. IL FAUT DIRE QU'À L'INVERSE DU JAPON, ENTOURÉ PAR LES OCÉANS, LA HONGRIE N'A AUCUN DÉBOUCHÉ MARITIME CE QUI SE VOIT TOUT DE SUITE DANS L'ASSIETTE, MÊME DANS LES RESTAURANTS « AUTHENTIQUEMENT » JAPONAIS.
COMME SES VOISINS POLONAIS OU AUTRICHIENS, LA HONGRIE N'ÉCHAPPE POURTANT PAS À LA MODE DES SUSHI ET QUELQUES CHAÎNES LOCALES COMME PLANET SUSHI OU WASABI ONT INSTALLÉ DE NOMBREUSES SUCCURSALES AUX ENDROITS STRATÉGIQUES DE LA VILLE.
AVOUONS-LE, NOUS N'AVONS PAS ÉTÉ CONVAINCUS, LOIN S'EN FAUT, PAR LA RENCONTRE ENTRE GASTRONOMIE NIPPONNE ET GOÛT HONGROIS ET AU TERME DE QUATRE JOURS D'ENQUÊTE, NOUS N'AVONS DÉNICHÉ EN TOUT ET POUR TOUT QU'UNE SEULE ADRESSE MÉRITANT - TOUT JUSTE - LE NOM DE RESTAURANT JAPONAIS.
LES AMOUREUX DU JAPON SE CONSOLERONT EN ALLANT PRENDRE LES EAUX AUX BAINS GELLERT (CI-CONTRE) OU SZECHENYI, DES SOURCES THERMALES QUI N'ONT RIEN À ENVIER AUX ONSEN DE L'ARCHIPEL...



Le bento de Fuji : le plat le plus japonais de Budapest.

FUJI

Situé sur les hauteurs de Buda, emplacement parfait pour un restaurant qui porte le nom d'une montagne, Fuji est entouré de maisons particulières avec jardins. C'est de loin le meilleur restaurant japonais de la ville ce qui, on va le voir, n'est pas très difficile. L'immense salle au décor de bois sombre évoque davantage une isba russe qu'un temple de la gastronomie nipponne. Mais le plafond quadrillé de claustras fait aussi pen-

ser aux snacks généralistes, typiques des années 70/80, qu'on trouve dans les gares et les aéroports japonais. Comme là-bas, on sert un peu de tout : tempura, nabé mono (différents types de marmites), grillades teppanyaki. La formule bento à 30 euros (une fortune pour la Hongrie) permet de goûter à tout cela en petites quantités. Compte tenu de la difficulté à s'approvisionner en poisson, nous ne nous attendions pas à un miracle côté sashimi et nous n'avons donc pas été déçus. Nous avons en revanche plutôt apprécié le poulet teriyaki et les tempura assez légères. Le personnel, 100% hongrois et 100% aimable, fait tout ce qu'il peut pour expliquer aux clients novices les subtilités de la cuisine nipponne ce qui, visiblement, est loin d'être superflu.

Fuji : Csatarka ut 54, Buda 2. T. 325-7111.

KYOTO





Jouxtant le magnifique hôtel Four Seasons (l'ancien Palais Gresham, sur la place Roosevelt) face au pont de chaînes, Kyoto aurait pu être l'endroit rêvé pour les amateurs de cuisine japonaise. Le plafond, constitué de cubes lumineux en papier éclaire d'une lumière chaleureuse une salle laquée de noir à l'exception de panneaux muraux d'un joli métal ocré. Cette ambiance lounge asiatisante est en parfaite harmonie avec l'uniforme noir des serveurs, tous hongrois, comme, apparemment, le personnel en cuisine.

Le tout Budapest des médias et du showbiz défile ici à toute heure du jour et de la nuit pour y être vu sans prêter une grande importance, semble-t-il, au contenu des assiettes. Car de ce point de vue, le Kyoto est plus que décevant. Mise à part la salade de wakamé, délicieusement assaisonnée, nous n'avons que modérément apprécié le poulet teriyaki servi à la hongroise avec du chou-fleur et des brocolis et pas du tout les temaki où l'algue nori a été remplacée par de la carotte ou du concombre. L'idée en soi n'était pas mauvaise (joli effet de couleurs) mais pourquoi diable entasser autant de riz dans un si fin cornet comme on le ferait d'une crème glacée pour un client gourmand ? Et surtout pourquoi ajouter toute cette mayonnaise ?

Kyoto : Roosevelt tér 7/8, Pest 5. T. 801-9862.

OKUYAMA





La montagne au loin. Ainsi pourrait-on traduire le nom de ce restaurant qui est aussi celui du chef-propriétaire, seul « vrai » japonais de la ville avec Sushi Sei, juste derrière mais fermé lors de notre passage. Installé côté Buda, non loin de l'île Marguerite et donc à deux pas du Danube, Okuyama occupe une salle en sous-sol située elle-même au fond d'une cour. Sur de grands panneaux blancs, le chef fait signer et dessiner les clients, connus ou inconnus, ce qui, ajouté aux tables Ikéa, contribue à donner au lieu un sympathique aspect cantine. Le front ceint d'un bandeau, M. Okuyama exerce ici depuis 9 ans malgré la difficulté qu'il a à se procurer les matières premières et notamment le poisson frais. Il est tellement sympathique que cela nous déchire le cœur de devoir parler de sa cuisine… en mal. Mais comment faire autremant quand aucun des poissons qui composaient le chirashi n'était frais et que le sanma grillé, importé du Japon, nous a laissé dans la bouche un arrière-goût si désagréable que nous ne sommes pas prêts de recommander ce plat.

Okuyama : Kolosy tér 5/6, Buda 3. T. 250-8256.



TAKEBAYASHI





Tout comme Kyoto, Takebayashi (Pont de bambou en japonais) est merveilleusement situé au bord du Danube, côté Pest, presque en face du pont de la Liberté. Là s'arrête cependant la comparaison car Takebayashi est tout sauf un restaurant branché. Le décor, qui fait écho au nom du restaurant, décline le bambou sous toutes ses formes donnant à l'ensemble une sympathique touche Asie du Sud-est.

Les menus, annoncés comme étant l'œuvre d'un certain « Morita Sensei » (Maître Morita en japonais) laissent penser que le chef est d'orgine nipponne. En réalité, il n'en est rien malgré le louable effort des propriétaires d'écrire le nom de certains plats en katakana.

La grande spécialité de Takebayashi, ce sont les Dragon rolls, des maki aux contenus les plus variés : avocat, crabe, saumon… et recouverts de sauce sucrée. Ces variantes du maki semblent avoir beaucoup de succès dans les pays de l'Est… Nous avons quant à nous été intrigués par le « sushi sandwich Morita style » qui intercale entre plusieurs couches de riz, de l'algue et du saumon, le tout ressemblant visuellement, effectivement, à un club-sandwich. Parfait pour les photos mais littéralement impossible à manger sans s'étouffer dès la première bouchée, l'assiette de 4 sandwich ne contenant pas moins de 500 grammes de riz pour 50 grammes de saumon !

Takebayashi : Belgrad rkpt 18, Pest 5. T. 318-1144.

WASABI







C'est toujours avec enthousiasme que nous entrons dans un restaurant qui porte le même nom que notre magazine et au premier abord, les établissements de la chaîne Wasabi de Budapest proposent un concept plutôt séduisant. Déco soignée à partir de matériaux naturels comme la pierre et le bois, le tout baignant dans une douce lumière éclairant les murs comme une cathédrale. Les plats défilent sur un tapis placé à l'intérieur d'une vitrine réfrigérée au centre d'une longue salle tandis que les clients prennent place de part et d'autre de cet « aquarium » à sushi.

On repère vite qu'il est préférable de s'installer près de la cuisine, là où les plats sont placés sur le tapis car si l'on est en bout de chaîne (ce qui fut malheureusement notre cas), on n'a que les « invendus » c'est-à-dire les sushi tout racornis dont personne n'a voulu. On paie pourtant exactement la même chose que les clients plus chanceux car la formule unique proposée ici est : sushi et desserts à volonté à environ 30 euros. Ce qui, compte tenu de la qualité plus que médiocre, est un véritable attrape-nigauds. Aucune personne normalement constituée ne peut en effet avaler plus de 2 ou 3 assiettes… ■

Wasabi : Podmaniczky ut 21. Pest 6. T. 374-0008.

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne

ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI 01 44 76 06 06
8-12, rue Bertin Poirée

LA CAVE À SAKÉ 01 47 03 05 21
8 rue Thérèse

DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 09 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS 01 42 96 20 29
4 rue Ventadour

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YAMATO 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan

MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

TSUBAKI 01 49 24 05 09
10, rue de Port Mahon

VOYAGES A LA CARTE 01 42 96 91 20
48 rue Sainte Anne

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne

SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne

SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron

ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron

KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée

MIYAKODORI 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée

SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
YOULIN 01 43 26 05 32
3 rue Valette

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
OTO OTO 01 42 22 21 56
6, rue du Sabot
SHU 01 46 34 25 88
8 rue Suger
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
SUSHI SHOP 01 53 63 10 58
71 rue du Cherche-Midi
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse



TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MATSURI 01 45 51 24 24
74 rue du bac
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

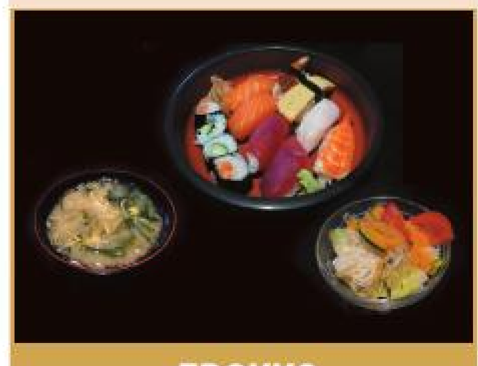
ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KIYOMIZU 01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
ORIENT EXTREME 01 47 20 91 58
21 rue Bayard
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre

















FUJI SUSHI BAR	5 rue Joubert	01 48 74 36 83
FUJI YAKI	20, rue Henri Monnier	01 42 81 54 25
HOTARU	18 rue Rodier	01 48 78 33 74
IZAAKI	35 rue Lafayette	01 53 16 43 48
KIDAYA	15 rue Lafayette	01 45 26 12 88
KIKU	56 rue Richer	01 44 83 02 30
KUSHI YAKI	41, rue de Rochechouart	01 49 70 05 24
MATSUSAKA	16, rue Montyon	01 48 00 94 64
MOMOKA	5 rue Jean-Baptiste Pigalle	01 40 16 19 09
NEW MATSUZAKA	16 rue Montyon	01 48 00 94 64
SAKURAYA	3, rue Grange-Batelière	01 47 70 54 41
SUSHI BOUBOU	52 rue Maubeuge	01 48 78 84 80
SUSHI SHOP	32 rue des martyrs	
SUSHI YAKI	1 bis, rue Bleue	01 42 46 11 77
TONEGAWA	8, rue Godot de Mauroy	01 42 65 29 18
YAMAMURA	1, rue Bergère	01 48 00 90 18
YAMATO	49 bd de Clichy	01 48 74 88 08

10e arrondissement

ESPACE JAPON	12 rue de Nancy	01 47 00 77 47
NISHIKURA	12, rue du Faubourg Poissonnière	01 40 22 99 98
OISHI SUSHI	38 rue Louis Blanc	01 40 35 14 12
PLOUM	20 rue Alibert	01 42 00 11 90
SUSHI SAKE	247, rue du fbg St Martin	01 40 38 37 65
TOKIOYAKI	231 rue du Fbg St Martin	01 46 07 67 91
VILLA FUJI	210 rue Lafayette	01 40 34 20 68
WAKO	208 bis, rue Lafayette	01 46 07 08 88
YAMADA	188, rue du fbg St Martin	01 46 07 01 88

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS	8 passage turquetil	01 43 48 00 38
FUJIWARA	21, rue de la Roquette	01 47 00 42 50
KAMPEI	193 bd Voltaire	01 43 48 17 08
KIMONO	115, rue St Maur	01 49 23 44 85
KINNOSUZU	19, rue de la Roquette	01 48 05 10 32
KYOBASHI	117, rue St Maur	01 53 36 73 34
MOMIJI	20 rue Daval	01 48 06 14 72
NAKAGAWA	3 rue Saint-Hubert	01 47 00 82 30
NAOKI	5 rue Guillaume Bertrand	01 43 57 68 68
PLANET SUSHI	2-4 rue Richard Lenoir	01 53 30 03 03
SAKURA	46, rue de la Roquette	01 43 38 74 92
SNG FRANCE (ÉCOLE)	77 bd Richard Lenoir	01 43 38 38 03
SUKIYAKI	12, rue de la Roquette	01 49 23 04 98
SUKI VILLAGE	9 rue de Charonne	01 43 55 92 79
SUSHI	42, rue du Fg. du Temple	01 43 55 29 88
SUSHI SHOP	111 Rue du Faubourg Saint Antoine	
TOYAMA	109 bd de Charonne	01 43 56 15 11
YAKIDAI	41, rue de la Roquette	01 40 21 62 33
YAPANI SUSHI	56 rue Richard Lenoir	01 43 70 55 55

12e arrondissement

GINZA	1, rue Corbineau	01 43 46 61 96
HAYASHI	20 cours de Vincennes	01 43 45 88 78
IZAKAYA	59 rue de Lyon	01 46 28 93 88
KOCHIYAKI	3, rue Erard	01 43 41 59 64
MIKACHI	92 cours de Vincennes	01 43 40 39 31
ROBATA	96, rue Claude Decaen	01 43 07 68 79
SAMOURAI	12, rue Emilio Castelar	01 43 07 52 30
SUSHIVILLA	216, rue du Faubourg St Antoine	01 43 48 66 05
SUSHI ZEN	139, rue de Charenton	01 43 41 83 34
TIB'S	310 rue de Charenton	01 44 73 13 13
YEKO	154 av. Daumesnil	01 43 43 82 18

13e arrondissement

ISHIKAWA	45 rue Albert	01 53 79 12 76
IZU	7 rue Véronèse	01 43 31 87 51
JAPONIKA	8, avenue de Choisy	01 45 86 86 83
MAKI SUSHI TOKYO	44, rue de Tolbiac	01 45 84 54 41
MATSUYAMA	11-13 bd. Auguste Blanqui	01 45 88 22 18
SAMOURAI	42, avenue de la Porte d'Ivry	01 45 82 88 88
TOKYO OSAKA	207, avenue de Choisy	01 44 24 38 48
TORI ICHI	42 rue Louise Weiss	01 45 84 95 68

14e arrondissement

ATSUMI	28 rue de la Gaîté	01 43 27 09 83
GINZA	50 rue Daguerre	01 43 20 43 54
HASHIMOTO	46, rue Didot	01 45 43 70 56
HOSHI	11, rue de la Gaîté	01 43 27 16 21
KIRAKUTEI	38, rue Pernety	01 45 42 33 15
MIMOSA	9, rue de la Gaîté	01 43 21 96 12
PAN SUSHI	147, av. du Maine	01 40 44 00 87
SUSHITORA	113, rue Didot	01 45 42 79 76
SUSHI GOZEN	20 rue Delambre	01 40 47 55 01
TORICHO	47, rue du Montparnasse	01 43 21 29 97
YAMATO	144 bd du Montparnasse	01 43 20 16 34
YUKI & VINI	3 rue d'Alençon	01 42 22 39 77

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE	20, rue de l'Arrivée	01 42 22 01 00
BENKAY	61 quai de Grenelle	01 40 58 21 26
FUJIYAMA MONTPARNASSE	37, avenue du Maine	01 45 38 98 18
JAPAN SUSHI EXPRESS	145, rue de Vaugirard	01 45 67 00 01
JUGOYA	85, rue des Entrepreneurs	01 45 79 03 80
KAISEKI SUSHI	7 bis, rue André Lefebre	01 45 54 48 60
KANAE (supérette)	83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe	01 40 59 98 03
KOKUMI	121, rue de Vaugirard	01 47 83 21 97
KOYUKI	20, rue Gramme	01 45 32 67 56
LÉGENDE DU JAPON	166 rue Saint-Charles	01 40 60 14 11
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON	101 bis quai Branly	
MATCHAN	55, rue du Théâtre	01 45 77 03 50
NIPPON SUSHI	2, rue Leriche	01 48 28 35 28
NOMIYA	6 rue d'Alleray	01 40 43 91 91
OKAYAMA	17, rue de Lourmel	01 45 78 80 01
OSAKA VOUILLE	40, rue de Vouillé	01 45 31 35 28
SANMARU SUSHI	26 rue Tiphaine	01 45 75 20 00
SUSHI BENTO	168 rue Saint-Charles	01 40 60 78 31
TAGAWA	37 bis, rue Rouelle	01 45 75 93 21
TAKI	54, rue du Docteur Finlay	01 45 79 42 28
TOKYO SUSHI	28, rue Lacordaire	01 45 71 08 96
YAMATO	85 rue des Entrepreneurs	01 45 79 03 80
YANASE	75, rue Vasco de Gama	01 42 50 07 20
WASABI	89 rue de la croix nivert	01 45 30 38 14

16e arrondissement

AKASAKA	9, Rue Nicolo	01 42 88 77 86
COMME DES POISSONS	24, rue de la Tour	01 45 20 70 37
DOMO	7 rue Gros	01 46 47 47 77

GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
JUAN 01 47 27 43 51
144 rue de la Pompe
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59
119-121 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamp
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Bellidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck

GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant
SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni

Levallois-Perret

SUSHI LAND 01 41 06 07 54
68 rue Louise Michel

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

Neuilly-sur-Seine

MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges

YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

AUBAGNE

MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique
LE SUSHI CAFÉ 04 73 31 33 45
21 rue des Vieillards 04 73 36 09 71

HYERES

YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

MARSEILLE

CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 Impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 Impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun
SUSHI SHOP
2 Place Molière

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PERPIGNAN
OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier



SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

CAEN
COSY SUSHI 02 31 75 11 08
3 rue du Vaugueux
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
MIZUNA 02 99 79 18 66
3 rue d'Argentré
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine